



**ÚČINNÁ PRIMÁRNA
PREVENCIA – SPOLUPRÁCA VL,
TRÉNER, DIETOLÓG**

MUDr. Iveta Vaverková, MPH

Bojnice 2010

ZDRAVIE



- Definícia zdravia WHO:

„ ...stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen ako stav neprítomnosti choroby a slabosti.“



PREVENCIA

- Primárna prevencia má za úlohu zabrániť vzniku ochorenia
- Sekundárna prevencia má za úlohu odhaliť už vzniknuté ochorenie alebo zabrániť rozvoju ochorenia.
- Terciárna prevencia má za úlohu zamedziť vzniku komplikácií choroby
- Prevencia infekčných ochorení
- Prevencia neinfekčných chronických ochorení
- Prevencia onkologických ochorení
- Prevencia úrazov
- Prevencia závislostí
-



PREVENCIA A LEKÁR

- Anamnestické zisťovanie možnej dedičnej záťaže
- Preventabilné očkovanie niektorých infekčných a onkologických ochorení
- Skrínigové vyšetrenia niektorých neinfekčných a onkologických ochorení

○ **Čo hovorí zákon ?**

Poistenec nad 18 rokov má z verejného zdravotného poistenia nárok na preventívnu prehliadku 1x za 2 roky alebo 1x ročne ak je darcom krvi.



PREVENCIA A JEDNOTLIVEC

- Každý jednotlivec má právo na zdravie a má povinnosť sa o zdravie starať

- **??? Osobná zodpovednosť**
 - chcem?
 - viem?



NÁŠ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

20. storočie



21. storočie



STRAVOVANIE

- „*Jedenie je jednou z největších životných radostí*“
- Nevhodná a zlá strava spôsobuje chorobu
 - aterosklerózu
 - cukrovku
 - rakovinu



POHYBOVÁ AKTIVITA

- „*Lenivosť je jednou z veľmi silných vlastností človeka.*“
- Nedostatok pohybu vedie k chorobe
 - nadváha
 - ochorenia pohybového aparátu
 - psychické poruchy



OBEZITA

- „epidémia 3. tisícročia“
BMI viac ako 30kg/m²
- Na Slovensku je asi 1/3 ľudí obéznych
- Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu
- Rizikový faktor najzávažnejších chronických neinfekčných chorôb



FAJČENIE

- *Dg F13*
- *Drogová závislosť*
- *Rizikový faktor pre:*
 - *choroby pľúc*
 - *kardiovaskulárne choroby*
 - *nádory*
- *„Návyk nie je možné len tak vyhodit' oknom. Musíme ho láskavo zviest' zo schodov, odprevadiť ho ku vchodu a vypoklonkovať z dverí... “*
Mark Twain



ALKOHOL

- Dg F10
 - Najrozšírenejšia droga
 - Rizikový faktor pre:
 - kardiovaskulárne choroby
 - ochorenia GIT
 - psychické ochorenia
 - nádorové ochorenia
 - Čo máme povolené ?
„resveratrol „v červenom víne
- muži 2dcl/d ženy 1dcl/d
počas jedla



STRES

- V dobrom –nám pomáhame prežiť najneočakávanejšie situácie
- V zlom – sa stáva chronickým a vedie k mnohým ochoreniam
- Kvantifikácia stresorov – tzv. *Holmes-Raheho inventár životných stresorov*



ČO S TÝM ? AKO NA TO?

Môj lekár,
dietológ,
tréner

Životný
štýl



choroba



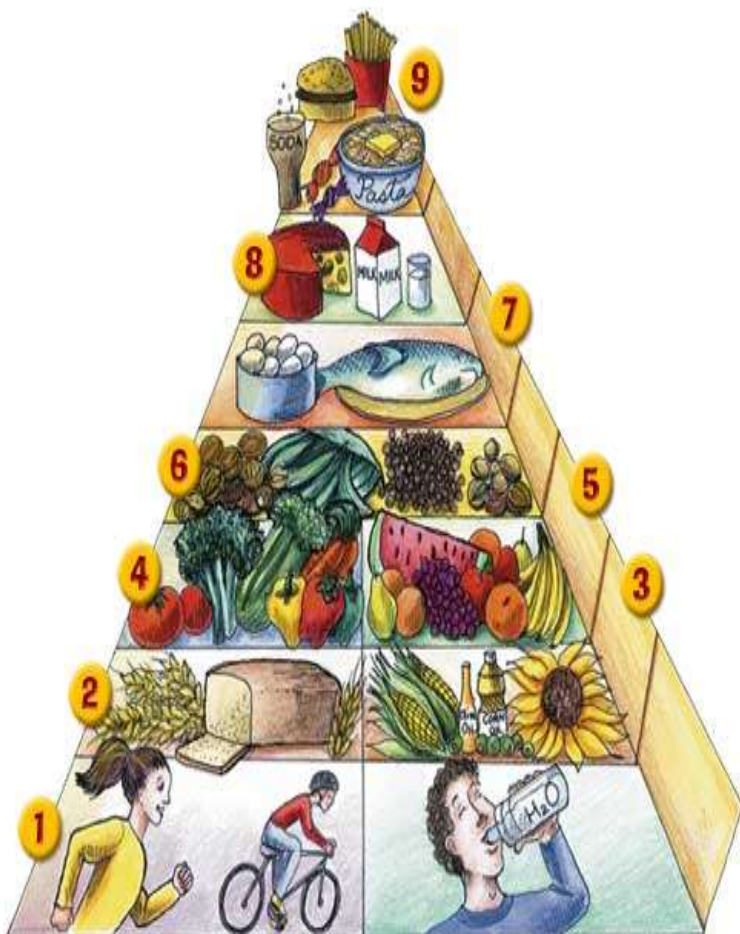
LEKÁR



- „*Biopsychosociálny prístup*“
- Pozná svojho pacienta komplexne
- Vie zhodnotiť vhodnosť alebo kontraindikácie diéty a pohybovej aktivity
- „tím“ - pacient + lekár + dietológ + tréner



DIETOLÓG



- „ Zdravo jest, zdravo žít“
- Kvalitné potraviny = čerstvé potraviny
- Potrava ako liek
- Mýty o potravinách – margaríny, vajcia, bravčové mäso ...



TRÉNER



- „Pohyb prevyšuje v účinnosti mnohé lieky a to aj bez čakania u lekára, bez nežiadúcich účinkov a bez doplatku“
- **Odporúčania telesnej aktivity dospelým:**
 - najmenej 30min. miernej telesnej aktivity 5 dní v týždni / 20min.intenzívnej aktivity 3dni v týždni
 - aktivita má byť sústredená do úsekov trvajúcich najmenej 10 min.
 - posilňovať svalstvo treba 2-3 dni v týždni



„ V ZDRAVOM TELE , ZDRAVÝ DUCH“



Ďakujem za pozornosť

